

1月分献立予定表

郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1/8 (木)	9 (金)	食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ キャベツサラダ コンソメスープ	848	37.1	鶏肉 豚肉 ベーコン かつおエキス粉末	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト 小松菜 人参 赤ピーマン チンゲン菜	ぶどう しょうが りんご キャベツ 玉ねぎ しいたけ とうもろこし	小麦粉 砂糖 三温糖 パン粉 でん粉	ショートニング 植物油 豚脂 オリーブ		
9 (金)	13 (火)	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 えびフライ わかめサラダ 油麩の味噌汁	810	31.0	大豆 かつお節 卵 豆腐 味噌 そうだかつお節 えび	牛乳 のり 乳糖 わかめ	人参 モロヘイヤ ほうれん草 かぼちゃ トマト	グリーンピース 玉ねぎ しょうが とうもろこし しめじ りんご にんにく	精白米 精麦 パン粉 小麦粉 砂糖 油麩 里芋 でん粉	ごま 大豆油 米白絞油		
13 (火)	14 (水)	【鏡開き献立】 麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 野菜のごま和え 白玉雑煮 黒豆	898	33.9	鶏肉 黒大豆 たら さば 味噌 そうだかつお節	牛乳 片口いわし	チンゲン菜 人参 小松菜	もやし またいたけ ねぎ	精白米 精麦 砂糖 水あめ でん粉 もち米 小麦粉	ごま 豚脂		
14 (水)	15 (木)	麦ごはん 穀物ふりかけ 牛乳 豆腐とひじきのフライ 野菜のおかか和え 大根の味噌汁 ぼんかん	822	29.5	かつお節 豆腐 鶏肉 凍み豆腐 卵白 味噌 そうだかつお節	牛乳 のり ひじき 脱脂粉乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 しめじ ねぎ ぼんかん	精白米 精麦 コーンスターチ パン粉 コーンフラワー 砂糖 小麦粉	ごま パーム油 オリーブ油 菜種油 米白絞油		
15 (木)	16 (金)	ビーンズパン 牛乳 ミルメークコーヒー ポトフ 白身魚のチーズマヨネーズ焼き チンゲン菜サラダ	849	39.8	金時豆 豚肉 たら 卵 かつおエキス粉末	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	人参 パセリ チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 かぶ 大根	小麦粉 砂糖 じゃがいも 水あめ はちみつ	ショートニング 菜種油 米サラダ油 マーガリン パーム油 半固体ドレッシング バター		
16 (金)	19 (月)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 ポーク焼売 大根のキムチ和え 中華スープ いちごのパパロア	860	28.1	豚肉 かつお 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 のり ひじき 片口いわし きびなご クリーム 卵黄	人参 トマト	大根 にんにく いちご しょうが ねぎ レモン しいたけ 玉ねぎ	精白米 精麦 小麦粉 水あめ マロニー 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油 豚脂		
19 (月)	20 (火)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 豚肉とじゃが芋の南蛮煮 ししゃもの甘酢漬け 小松菜ののり和え	847	35.3	卵 かつお節 かつおエキス 豚肉 味噌 ししゃも	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう グリーンピース ねぎ もやし	精白米 精麦 砂糖 でん粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	ごま 大豆油 米サラダ油 米白絞油 ごま油		
20 (火)	21 (水)	小型コッペパン チョコブラック&ホワイト 牛乳 マカロニのミートソース煮 ポークウインナーワインソースかけ フレンチサラダ	899	38.2	豚肉 ウインナー ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 全粉乳 乳糖	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム ぶどう キャベツ パセリ	小麦粉 砂糖 マカロニ でん粉	ショートニング ココア カカオマス ヘーゼルナッツ ココアバター 米サラダ油 菜種油		
21 (水)	22 (木)	肉丼 牛乳 海藻サラダ 里芋の味噌汁 豆腐のチーズケーキ	848	37.7	豚肉 味噌 鶏肉 油揚げ かつお節エキス ほっけ そうだかつお節 豆乳	牛乳 茎わかめ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか チーズ 濃縮乳 練乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ にんにく 青しそ 梅 しょうが しいたけ レモン しいたけ もやし ブルーベリー りんご	精白米 精麦 春雨 水あめ 砂糖 里芋 こんにゃく	米サラダ油		
22 (木)	23 (金)	五目うどん 牛乳 手作りかき揚げ ひじきともやしの和え物 わかめとナッツ	844	34.8	鶏肉 油揚げ たら そうだかつお節 卵	牛乳 さくらえび ひじき 片口いわし わかめ	人参 ほうれん草	しいたけ ねぎ とうもろこし 玉ねぎ ごぼう もやし	小麦粉 砂糖 米粉 でん粉 水あめ	米白絞油 ごま パーム油 カシューナッツ		
23 (金)	26 (月)	麦ごはん 納豆 牛乳 切干大根の含め煮 うずら卵のすまし汁	802	39.9	納豆 豚肉 豆腐 鶏肉 ほっけ 卵白 うずら卵 たら そうだかつお節 かつお節エキス	牛乳	人参 小松菜	切干大根 ねぎ しめじ	精白米 精麦 三温糖 砂糖 でん粉 山芋	米サラダ油 植物油		
26 (月)	27 (火)	チキンカレー 牛乳 ナン ほうれん草サラダ	892	29.9	鶏肉	牛乳 乳糖 脱脂粉乳 粉乳小麦粉ルウ チーズ	人参 トマト チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが パナナ りんご マンゴ パイナップル パパイア	精白米 はちみつ じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 コーンスターチ	豚脂 ごま コーン油 米サラダ油 大豆油 ココア バターミルクパウダー ショートニング ラード ココナッツミルクパウダー		
27 (火)	28 (水)	食パン りんごジャム 牛乳 パンプキングラタン 豆サラダ シーフードスープ アーモンド小魚	820	39.9	いか えび ベーコン 黄大豆 青大豆 手亡 金時豆 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品 片口いわし	かぼちゃ 人参	りんご キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 マカロニ 水あめ	ショートニング パーム油 米サラダ油 ごま バター 豚脂 アーモンド		
28 (水)	29 (木)	【給食記念日献立】郷土料理 赤しそごはん 手巻きのり 牛乳 紅鮭の立田揚げ 小松菜のピーナッツ和え 重(じゅう)	838	36.7	紅鮭 ほたて 凍み豆腐 たら グチ トビウオ ほっけ	牛乳 のり	小松菜 人参	赤しそ しいたけ 細竹 わらび しょうが	精白米 精麦 砂糖 でん粉 里芋 小麦粉 こんにゃく	米白絞油 ピーナッツ 植物油 大豆白絞油		
29 (木)	30 (金)	【給食記念日献立】地場産物 米粉パン ミルククリーム 牛乳 豚肉のトマト煮 ごぼうサラダ 洋風かきたまスープ	890	38.4	豚肉 びんながまぐろ ベーコン 卵 かつおエキス粉末	牛乳 脱脂粉乳 ホエイパウダー 全粉乳 発酵乳フレーバー 濃縮乳 牛乳フレーバー	トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく ぶどう ごぼう えのき	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 水あめ 大麦 コーンスターチ	ショートニング 菜種油 パーム油 大豆油 コーン油 米サラダ油 マヨネーズ パニョフレーパー		
30 (金)	1/8 (木)	麦ごはん 牛乳 チキンくわ焼き 白菜と塩昆布の和え物 けんちん汁 ヨーグルト	800	29.8	鶏肉 豆腐 味噌 そうだかつお節	牛乳 昆布 脱脂粉乳	人参	白菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	精白米 精麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごま油		
1人1食当たりの栄養摂取量					脂肪	カルシウム	鉄	ビタミ				塩分
					g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
					23.8	435	4.6	448	1.02	0.78	28	4.1

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
※ A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。



給食に感謝しよう

当たり前前に食べている給食ですが、いろいろな人が関わり協力して出来上がります。また、植物や動物の命をいただいていることも忘れず、感謝して食べましょう。



学校給食の歴史

明治22年 山形県鶴岡町の忠愛小学校でお弁当を持ってこれない子どもたちのために、給食が始まった。

昭和初期 虚弱児救済、就学奨励の目的で学校給食を推進。

昭和18年 食糧不足のため、給食中止。

昭和21年 12月24日、ララ(アジア救済公認団体)物資により学校給食が再開。

※この日が学校給食記念日だったが冬休みになってしまうので、1ヶ月後の**1月24日**を「学校給食記念日」と決め、この日から**1週間**が「学校給食週間」となった。

昭和25年 アメリカ合衆国から小麦粉が送られ、パン、ミルク(脱脂粉乳)、おかずの完全給食が行われた。

昭和29年 栄養補給のみならず、学校教育として考えられ「学校給食法」制定された。

昭和40年 ミルク(脱脂粉乳)から牛乳へと切り替えが始まる。

昭和43年 学校指導要領の訂正により、学校給食が「学校指導」の領域に位置付けられた。

昭和48年 郡山市立中学校給食センター(富久山)が開設され、郡山市内の中学校の給食が始まる。

昭和55年 センター実施校米飯給食が始まる。

平成元年 中学校給食センターから分離し、郡山市立中学校第二給食センター(片平)が開設される。

平成21年 食育基本法成立を受け、食育の一環として「学校給食法」が改正された。

